日置市立伊作田小学校　令和元年度学校だより6月号　NO. 373　令和元年6月28日

伊作田

日置市東市来町伊作田 2056 番地 1　TEL 099-274-2718　FAX 274-2748

目指せ文武両道

校長　田淵　修

文武両道という言葉は，どなたも聞いたことがあると思いますが，これは理想でしょうか，現実でしょうか。医学博士の小澤治夫教授が「文武両道を実現する８か条」を唱えておられるので御紹介します。

「文武両道を実現する８か条」

1　朝食を毎日しっかり食べる
2　毎日，排便がある
3　遅刻をしない
4　学校で眠くならない
5　体をしっかり動かす
6　家庭学習は１時間（小学生）
7　風呂（湯船）に入る
8　睡眠は８時間（小学生）

全国には，学力が高く部活動も盛んな学校（高校等）がたくさんあります。運動する子どもたちは朝ごはんを抜いたら体力がもたないので，しっかり食べています。ですから，排便もあり，体の調子がよくなります。授業中も集中できるので，結果として学力が高くなります。実際，部活動を積極的にやっている子どもほど成績がよいというデータもあるそうです。

睡眠時間では８時間ぐらい寝ている子どもたちの学力が一番高いようです。夕方ぐらいからメラトニンという睡眠ホルモンが出るようになります。眠りにつくと成長ホルモンが出始め，入眠から１時間後にピークになるそうです。午後 10 時から数時間がゴールデンタイムと言われていて睡眠や成長ホルモンの分泌に適しています。反対に，この時間にテレビやパソコン，ケータイなどに接している子どもはブルーライトが目に入ってなかなか寝付けないそうです。

脳の中に「海馬」という記憶力を司る部分があります。睡眠をよくとっている子どもは寝不足の子どもより海馬が 10%も大きいそうです。夜になるとメラトニンが出て眠くなる。運動をよくやっている子どもは熟睡できるので海馬が発達して記憶力のよい子に育つということです。

授業参観（３・４年生）

歯の衛生指導（２年生）

運動や栄養，睡眠の大切さを述べてきましたが，「家庭学習１時間」も大事です。これらを実践して文武両道を実現しましょう。

５・６月の教育活動から

＜5 月 28 日　読書会＞

今年も，東市来図書館の御協力をいただき，年間６回，朝の読書会を計画しています。今年度から，全学年でお話を楽しむことになりました。毎回，楽しい仕掛けのお話をみんな楽しみにしています。今年度もよろしくお願いします。

＜８日　５校合同引渡し訓練＞

学校で活動中に，緊急に保護者に迎えに来てもらう必要が生じた場合を想定し，東市来中学校区５校で一斉に実施しました。本校では，いろいろな場合を考え，車から降りない方法を試してみました。本番がないことを祈りたいと思います。

＜10 日 家庭教育学級開級式・心肺蘇生法訓練＞

今年度の家庭教育学級の開級式に続いて，心肺蘇生法の訓練を行いました。今年も，北分遣所の方においでいただき，心臓マッサージやＡＥＤの扱い方を実習しました。年に１回ですが，確実に訓練しておくことが大切です。

＜12 日　３・４年　江口浜調査隊＞

総合的な学習として，神之川海岸に漂流物の調査に出かけました。海岸で拾って来たゴミを分別し，一人一人課題を見つけました。子どもたちは，何を感じ，どのように行動していくのでしょうか。

＜20 日　上市来小との交流＞

昨年，一昨年と雨だったこの活動。今年は，好天に恵まれ，海浜公園で実施することができました。名刺交換後の砂遊びでは，さっそく，両校一緒に楽しんでいました。秋には，上市来小を訪問します。再会が楽しみです。

＜20 日　５年生　田植え＞

今年も，５年生の総合的な学習の時間「伊作田米プロジェクト」が始動しています。田植えの前の日に，社会科の学習で DVD を見た子どもたち。技術の発達を実感することができたたようです。収穫が楽しみです。

お知らせ

学校に，使わなくなった素焼きの植木鉢がたくさんあります。欲しい方，必要な方はいらっしゃいませんか？もらっていただけると学校としても助かります。学校(教頭)２７４-２７１８まで御連絡ください。よろしくお願いします。

７月の行事予定

２日(火)校内水泳大会
(予備日：４日)
学校保健委員会
学級 PTA
７日(日)PTA 資源回収
８日(月)～漢字力･計算力テスト
実施週間
15 日(月)Ｂ＆Ｇ水泳大会
19 日(金)終業式
20 日(土)～夏休み
24 日(水)日置市小学校水泳記録会

８･９月の行事予定

8/１日(木)出校日　あいさつの日
18 日(日)ＰＴＡ愛校作業
21 日(水)出校日　PTA 運営委員会

9/2 日(月)始業式
12 日(木)授業参観
19 日(木)PTA 保体事業部説明会
20 日(金)運動会予行練習
26 日(木)運動会準備
29 日(日)第 73 回秋季大運動会

※　行事予定は，都合により変更になる場合があります。御了承ください。